

Dietistutredning

- vid födoämnesöverkänslighet med symtom från mag-tarmkanalen

Johanna Åkerström, leg. Dietist
Produktspecialist, Mediq Klinisk Nutrition
Dietist, Allergimottagningen SU, 2007-2012

Kostanamnes

- Måltidsordning
- Livsmedelsval
- Portionsstorlek
- Eventuella kosttillskott
- Matlagningskunskap, matlagningsmetoder
- Livsmedelskunskap
- Social situation; familj, arbete, arbetstider, studier, fritid, boende
- Samband mellan födoäntag och symtom
- Födoämnen som undviks på grund av symtom
- Födoämnen som undviks av andra skäl
- Basfödoämnen som undviks - vad använder patienten för alternativ
- Tidigare kostbehandling/dieter/kostrestriktioner

Fler utredningsverktyg

- **24 h recall**
 - Vid akuta symtom utan känd orsak
 - Mat och dryck
 - Fysisk aktivitet
 - Stress
 - Infektioner
 - Läkemedel, kosttillskott

→ forts.

- **Mat- och symtomdagbok**
 - Vid kroniska besvär utan känd orsak
 - 14-30 dagar
 - All mat och dryck
 - Alla symtom

Individuell eliminationskost

- Information till patienten

- I vilka livsmedel det aktuella födoämnet kan förekomma
- Förslag på inköpställen för ersättningsprodukter
- Alternativa produkter
- Märkningsregler
- Fallgropar
- Recept

Individuell eliminationskost

- Elimination av enstaka födoämnen, t.ex:
 - Mjölk, ägg, vete, soja
- Elimination av livsmedelsgrupper, t.ex:
 - Biogena aminer, baljväxter, sädeslag, björkrelaterad föda
- Omfattande eliminationskost
 - Baskost
 - IBS-kost
- Elimination i 3-4 veckor

Baskost

- Fri från följande:

- Sädesslag, mjölkprodukter, baljväxter, fisk, skaldjur, fläskkött
- Röda och gula grönsaker, frukter, bär, kryddor och tillsatser

Indikation:

Diffusa besvär från övre delen av mag-tarmkanalen (ex. illamående, kräkningar utan tydlig orsak) och då elimination av enstaka födoämnen ej har gett önskat resultat.

IBS-kost

- Fri från följande:

- Mjölksprodukter, sädesslag, fläskkött, skaldjur, baljväxter mm.
- Lågt innehåll av kostfiber, modifierad avseende kolhydratinnehåll och fettmängd

Indikation:

Kroniska besvär från nedre delen av mag-tarmkanalen, ex. buksvullnad, smärta, avvikande avföringsmönster och gaser. Används då elimination av enstaka födoämnen ej har gett önskat resultat. Dieten är stoppande och passar därför bäst för patienter med diarrébesvär.

Symtomdagbok

Symtomdagbok mage & tarm – 7 dagar

Veckodag och datum för dag 1 Datum: Veckodag:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Buksmärta grad 0-3 0 = Inga besvär 1 = Lätta besvär 2 = Medelsvåra, stör men förhindrar inte arbete 3 = Svåra smärtor, kräver t ex sängläge, avbrytande av arbete							
Avföringar Antal							
Konsistens V = Vattentunn L = Lös, välling eller gröttyg F = Fast							
Buksvullnad (Ange svårighetsgrad på samma sätt som för buksmärta)							
Gasutsläpp (Ange svårighetsgrad på samma sätt som för buksmärta)							
Andra magbesvär							

Mediciner:

1. _____
2. _____
3. _____

Användning

- Två veckor på normalkost
- Hela dietperioden
- Under återintroduktionen
- Lättare göra jämförelser

Återintroduktion

- Om symtomfrihet ej uppnåtts → återgå till normalkost
- Om symtomfrihet uppnåtts → återintroduktion
 - Ett födoämne i taget med 2-3 dagars mellanrum
 - Börja med sådant man inte misstänker ska ge besvär
 - Om något ger besvär, eliminera och avvakta symtomfrihet innan återintroduktionen fortsätter

DBPCFC

- Om symtom vid återintroduktion av basfödoämnen → dubbelblind placebokontrollerad födoämnesprovokation
- 5-provokation (vanligt vid mag-tarmbesvär)
 - Slumpad ordning
 - 2 aktiva / 3 placebo alternativt 3 aktiva / 2 placebo
 - Washout-period på ca en vecka
 - Dryck på 500 ml som intas under ca 20 min
 - Vete, mjölk, ägg och soja
 - Finns möjlighet att göra med fler födoämnen vid behov
 - Symtomdagbok efter varje tillfälle
 - Kodbrytning tillsammans med läkare och dietist

Fortsatt kostbehandling

- Vid fastställd födoämnesöverkänslighet → fortsatt elimination
- Uppföljning av patienten:
 - Energi- och näringsberäkning vid behov
 - Vilka födoämnen och ersättningsprodukter patienten bör använda sig av för att näringsmässigt kompensera för det eliminerade födoämnet
 - Eventuellt behov av kosttillskott
 - Matlagningsrecept, tips om kokböcker
 - Eventuell förskrivning av SÄRNÄR om diagnoskriterier uppfylls
 - Patientföreningar om sådana finns
- Ny provokation / återintroduktion efter 6-12 mån

Hörnstenarna i utredningen

